Não foi uma simples conversão, foi amor próprio.

Renato S. Avelar

2019

**O começo de tudo**

“Porque, tendo em vista o que ele mesmo sofreu quando tentado, ele é capaz de socorrer aqueles que também estão sendo tentados.” Hebreus 2:18

Neste momento do livro estou revelando coisas da minha vida, algo que superei e, porém, é inédito para muitas pessoas o que irão saber sobre esses fatos.

Me recordo da data do dia 26 de novembro de 2018, onde tudo começou, neste dia fui buscar os resultados dos exames da tireoide e fui impactado com a notícia em que consistia em três nódulos na garganta e isso me chocou bastante, me lembro que um dia após tentei suicídio com medicamento, porém, o mesmo por algum motivo não deu certo.

Lembro de chegar em casa chorando e mostrando e falando para minha mãe que não estava bem e ela perguntou o porque e disse que era problemas no emprego que não soube lidar, poxa, havíamos acabado de passar por uma perca de uma ente querida na família e não havia o direito de trazer mais sofrimento a minha mãe, mas vejam bem, estava ali querendo cometer outra loucura que causaria sofrimento, porém, não estaria ali mais em vida para conviver com esse sofrimento, seria apenas em memória.

Falta o resultado do exame de gordura no fígado, exame este que iria pegar no dia 03 de dezembro de 2018 e aí sim foi o início de uma transformação para pior de vida.

Indo ao médico, após um final de semana conturbado com uma ex-companheira, naquele pensamento que ao menos os exames iriam dar tudo certo, pois, era apenas exames, ao consulta veio a pior notícia em que o meu fígado estava 50% comprometido de gordura, o cansaço, o sono pesado, a obesidade tudo estava interligado, confesso, sou compulsivo com comida, não havia controle em relação a ela.

Meu peso era de se admirar como estava em pé, estava na casa dos três dígitos, 130 kg e ficava me imaginando onde isso iria parar.

O médico havia me dito que já estava dialogando com um médico cirurgião para que eu realizasse a cirurgia bariátrica o quanto antes, pois, o meu caso era grave e isso me desestabilizou, não sabia a quem recorrer, as pessoas que eu poderia recorrer estavam passando por problemas em suas vidas e no meu intimo não havia direito de levar mais um problema para os seus meios, confesso, agir errado, um diálogo sempre ajuda.

No mesmo dia procurei uma nutricionista, de nome Emília Bastos, pessoa que tenho um carinho enorme, além de uma excelente profissional uma pessoa de tamanha fé e de palavras sábias. No seu consultório mostrei os exames e tempos atrás havia feio um tratamento com a mesma e havia dado certo, porém, ela havia deixado de atender na cidade de Catalão, mas, quando soube do seu retorno lhe procurei e além de contar e mostrar os exames ela viu que estava triste e me disse “Renato, o que mais está acontecendo?” disse a ela que mais nada e ela me disse “Olha, acalme-se, vamos sair dessa”, sabe, rescrevendo isso me vem uma dor deste dia.

Ao pegar a dieta sai para ir embora, pensativo se contaria para a minha companheira e para a minha família sobre os meus exames, pensei comigo, chegará um momento que terei que falar, isso está me machucando, sabe, aquela sensação de fracasso, fragilizado, arrebentado, pior das palavras se sentido um lixo.

Ao chegar no terminal de coletivo para retornar para minha cidade, resolvi mandar entrar em contato primeiramente em casa, contei a minha mãe que precisava falar com ela, minha querida mãe perguntado se estava tudo bem mais uma vez eu menti dizendo que estava. Liguei para a minha companheira e teria sido melhor se não estivesse ligado, fiquei naquela se contava ou não algo, o que veio na minha cabeça era que precisava de um tempo, não término, mas um dia para pensar na vida, em como contar tudo aquilo, era algo novo para mim isso tudo na minha vida.

Estava vindo de um fracasso por não ter conseguido passar em uma seleção do mestrado, uma dor não recuperada ainda de uma perca de uma tia e o dia dos finados mexeu muito com a nossa família e isso era ruim.

Ao falar desse tempo, ficou um mal-entendido entre nós, em que as palavras que eu lembro era “siga o seu caminho que sigo o meu”, perguntei se era aquilo mesmo e veio a confirmação que sim. Estava eu com problemas de saúde e sem apoio.

No mesmo dia liguei para a nutricionista e lhe falei que não iria fazer mais o plano alimentar e ela questionou o motivo e disse diversos, ela me perguntando se poderia voltar ao consultório na final da tarde disse que poderia sim, nisso sem entender os motivos disso tudo na minha vida resolvi sair do terminal e ir para o rodo shopping da cidade de Catalão, me lembro, até com risos que cheguei no Giraffas, espero que aqui eles paguem pela propagando, risos, uma moça me atendeu e perguntou o que precisava e disse dez cervejas em um balde e o petisco mais gorduroso que vocês possuem para comer, a moça ainda perguntou se eu tinha certeza disso, viu que não estava bem, disse que era isso sim.

Comi e me bebedei, sai de a pé deste local e me dirigi para o consultório novamente da nutricionista para ouvir que não poderia desistir, chegando lá, ela me atendeu e veio a pergunta “Renato, o que houve?”, disse a ela que havia acabado de perder um relacionamento e estava desestabilizado, não sentia bem, veja só o que eu disse “o meu espirito não é para pertencer esse corpo”, ela ficou incomodada e perguntou se havia bebido e disse que sim.

Ela então me deu conselhos de vida, me dizendo que era para eu me dar uma oportunidade de um novo começo de vida e isso era em dezembro. Ela havia me dito para começarmos o tratamento em janeiro, pois, dezembro era mês de festas e tal, disse a ela que não, seria forte nesse momento, o que teria que passar passaria tudo de uma vez e assim foi feito.

Me lembro que estava com a nota da última parcela da aliança de noivado em mãos, iria realizar esse sonho no final de dezembro, poucos dias atrás tinha ela em mãos, mas, sonho que se sonha só não é um sonho.

Cheguei em casa, minha mãe perguntou se estava bem, paguei um moto – taxi para me levar até Goiandira e nisso desejando que algo acontecesse no caminho, coitado do motoqueiro, nada haver com meus problemas e eu o colocando em fria, mas, ainda bem que Deus é poderoso, ele sabe o que é bom para nós.

**Me diga com quem tu andas que eu direi quem tu es**

Um amigo falso e maldoso é mais temível que um animal selvagem; o animal pode ferir seu corpo, mas um falso amigo irá ferir sua alma.

Quando perdemos algo em nossas vidas ficamos desestabilizados, procuramos referências, procuramos amigos, no casamento, nos irmãos, nos pais etc.

Ao passar por uma fase conturbada procuramos pessoas que estão dispostas a nos ouvir, pessoas que dizem ao menos “vamos sair e comer algo”, “vamos passear”, “vamos em algum show”, mas, isso comigo não ocorreu, era fechado, no meu canto, havia perdido um laço da amizade e digo de passagem que não me fez falta.

Amizade é para agregar, amizade não pode em nenhum momento escolher lado A ou lado B, mas, deve ouvir o lado A e o lado B, quando optam em escutar apenas um lado é aquele velho ditado “me diga com quem tu andas que eu direi quem tu és”.

Passei a notar que as pessoas que se diziam sábia em propósito de Deus na verdade se contradiziam e notei que não eram sábios.

A dificuldade nossa atualmente é encontrar pessoas sábias que nos auxiliam em um pensamento de futuro e que não diz se estamos errados ou não e sim em que devemos melhorar, o que devemos fazer para tornamos grandiosos em um propósito de vida.

Em provérbios 13, 20 no diz que “quem anda com os sábios será sábio, mas, o companheiro dos tolos sofre aflição”, a minha aflição foi ter o nome exposto de todas as formas nas redes sociais, chegando ao ponto de me limitar ao uso das mesma, sofri com tamanha injustiça, assumo, me quebraram nesse momento, estava mais fragilizado e procurava entender porque pessoa que se diziam de Deus faziam isso.

Certa vez conversando com um senhor no transporte público ele me disse que o meu brilho estava fraco, falei com ele bastante tempo, vi que ele tinha uma visão de vida enorme e havia dito que gostaria de aprender mais e se poderia ir até a sua casa lhe fazer uma visita, pensei comigo, veja bem, arrebentado de todas as formas o que viesse para mim seria lucro.

O senhor no qual falava me disse “você sabe quem sou e onde moro”, o engraçado que nesse dia, estava eu, o motorista do ônibus e mais três pessoas, esperei as pessoas descerem e perguntei ao motorista quem era aquele senhor e ele mesmo disse que era a primeira vez que via ele ali, que achava que estava trabalhando na cerâmica da cidade.

Senti uma paz ao falar com o mesmo e ele antes de descer do ônibus perguntou se poderia falar uma passagem bíblica para eu refletir e disse que sim, nem em questão religiosa estava pensando, mas disse que sim, logo em seguida ele me disse “porque o Senhor conhece o caminho dos justos, mas o caminho dos ímpios conduz à ruína”.

No mesmos dia, me lembro que era uma sexta-feira, peguei o carro e fui até à cerâmica e lá conversando com uma pessoa ela disse que não existia pessoa desse perfil por ali, e disse que ele havia vindo para essa direção, o rapaz da cerâmica havia me dito que não teria essa possibilidade haja vista que a cerâmica não estava contrato porque iria encerrar suas atividades posteriormente.

Perguntei para as pessoas antigas e nada souberam me dizer, muito devem questionar o porque da procura desta pessoa, esse senhor havia me dito que estava em Goiandira para realizar algumas pendencias do seu trabalho temporário, que havia arrumado um emprego e que esse emprego havia machucado suas mãos já havia algum tempo e ainda estava em processo de cura e que ele veio apenas para organizar essa questão.

Procurei o senhor na empresa se processamento de miúdos e os funcionários não sabiam quem era essa pessoa e ali perto havia apenas duas indústrias em que ele poderia trabalhar.

Senti um certo desconforto em não poder encontrar essa pessoa, foram 25 minutos de muitos pensamentos e dizeres, fiquei alegre, pensei comigo “encontrei um amigo para me ensinar algo de valor”, lá estava eu novamente sem amizades e isolado e pensativo.

**O mal do século**

“A preocupação deveria levar-nos à ação e não à depressão.” Karen Horney

“Nunca despreze as pessoas deprimidas.  
A depressão é o último estágio da dor humana.” Augusto Cury

“Tudo que criamos para nós, de que não temos necessidade, se transforma em angústia, em depressão.” Chico Xavier

Tempos de faculdade tínhamos um grupo de colegas em que sempre conversávamos diversos assuntos e certa vez surgiu o assunto depressão, cada qual falou algo sobre esse fato e nós no final dizemos em tom de zombaria que isso era coisa de gente fresco, rimos, mas, no nosso intimo sabíamos que isso era grave e que torcíamos para que isso não ocorresse com algum de nós.

No período da faculdade boa parte do meu cabelo começou a cair e isso era motivo engraçado até para mim, não preocupava haja vista que na minha família tanto do lado do meu pai e da minha mãe a tendência para pessoas calvas então o preocupar com isso era bobeira.

Fiz o tratamento capilar e foi até motivo de piada comigo mesmo, falo no bom sentido, ao realizar o tratamento o cabelo começou a crescer, podia realizar os cortes da época, era tudo bom, quando chegou ao final do tratamento perguntei a médica se iria suspender os medicamentos e ela disse que esse tratamento seria por um bom e bom tempo de vida e eu disse a mesma que havia acabado a brincadeira, o tratamento era caro, resolvi raspar toda a minha cabeça e assumir ser careca, risos.

Porém, o que não havia percebido que era traços de ansiedade e inicio de uma depressão, até ai estava a vida correndo tudo nos conformes, mas, estava entrando em um fracasso de vida e isso falo não como forma de crítica e sim por falta de preparo, entrei em um momento de perder a minha identidade, comecei a beber, farras e farras e era uma coisas automática, sem sentido.

Passei por um problema em um outro relacionamento em que a pessoa era porra louca, com todo respeito, me vi envolvido em coisas que nem deveria envolver, chegou o fim do mesmo e eu tinha amigos para sair e íamos para os bares e tal, resolvi, como dito na língua dos jovens, “invernar na cachaça”.

Nesse processo comecei com a sentir sintomas do tipo cansaço, crise de identidade, falta de vontade pelas coisas, a perca de interesse por algo e comecei a me isolar profundamente.

A parte dolorosa da minha vida foi quando tudo estava sem sentido, e isso aparentemente do nada, entrei para o quarto e comecei a chorar, minha mãe perguntou se estava tudo bem e falando com a porta fechada disse que estava e foi quando observei o fio de energia do notebook e passei em volta do pescoço e amarrei na cabeceira da cama e comecei a soltar o corpo.

Minha mãe viu que o silencia estava estranho foi para os fundos da casa para ver na janela o que acontecia, por coincidência havia colocado a cabeceira da cama debaixo da janela e me recordo apenas dos gritos de desespero e acordei com um vizinho falando comigo, meu pai não estava em casa.

Ao conversar com a minha mãe ela me contou que havia sentido um aperto no peito falando para ela ir até o local e ver o que acontecia, minha mãe uma pessoa com tamanho aproximadamente de 1,55 metros a 1,60 metros, pulou na janela e me segurou pelos braços para meu corpo na continuar descendo. Ela gritou por socorro e um vizinho veio e me salvou e vi que ele estava em choque e tremendo, perguntei o que houve e eles me contaram.

Depressão não é algo de se brincar, Brasil líder o ranking de transtorno de ansiedade e depressão, pasmem, as mulheres conseguem ser a maioria. Uma reportagem divulgado no dia 02/08/2018 no site http://atarde.uol.com.br/saude mostra que cansaço, tristeza, falta de ar e vontade de ficar somente em casa, a princípio, esses parecem ser apenas sinais de que um determinado dia não foi bom e Organização Mundial de Saúde (OMS) em seu relatório nos remete que a depressão será até 2020, o maior motivo de afastamento do trabalho no mundo. No levantamento realizado no ano de 2018 pela OMS constatou que o Brasil está no topo, com 9,3% da população manifestando o quadro. Assim como a depressão, foi visto que o sexo feminino é o que mais sente as consequências com 7,7% sendo ansiosas e 5,1%. Nos homens, a porcentagem cai para 3,6% em ambos os casos.

Você possui uma vida para ser vivida, fui entender isso no decorrer do tempo, a questão é que temos um defeito de fabricação durante a nossa vida que é sermos o centro de tudo, aprendi que não somos o foco em nada.

Quando passamos a dizer a nós mesmos que não somos o foco em nada passamos a nos conhecer melhor, não podemos viver o que uma sociedade deseja, não podemos ser os que as outras pessoas querem.

Estamos vivendo em um mundo em que ele tenta nos pressionar de todas a formas por resultados, produtividade e isso é em todos os seguimentos da vida seja no ciclo de amizades, trabalho, vida amorosa, familiar etc.

A busca por um “Eu” que não sabemos ao certo é conflituoso, quando não há respostas tentamos buscar em outra pessoas e isso acaba fazendo com que decepcionamos, ou seja, apostamos todas as fichas naquela pessoa em que ela irá nos conduzir a algo inovador e esquecemos que ela também possui defeitos.

Buscamos um padrão de relacionamento em todas as áreas de coisas que nós mesmos não fomos disposta a fazer, por exemplo, você pretende arrumar um emprego mas esperando que o mesmo caia em seu colo sem se movimentar e isso a ansiedade aumenta por não conseguir e o fracasso vem à tona.

Você tenta parar de beber, mas não chega a desviar a sua rota dos bares, sempre mantendo aquele desejo interno e em que algo quando der errado a sua libertação será aquele local.

Em matéria de relacionamento você quer uma pessoa santificada, esquecendo que o relacionamento é um processo de conhecimento e amadurecimento, quando algo sai fora daquilo que não esperávamos o desespero nos atormenta.

Lutar contra a ansiedade e a depressão é algo que é feito todos os dias, todas os dias temos que nos reinventar, ser hoje comi chocolate para livrar da angustia amanhã comerei banana, se hoje assisti um filme para ficar aliviado amanhã farei uma caminhada, ou seja, é criar formas de combate a este mal sem ser repetitivo, ser inovador com coisas simples.

Logo a mais dediquei um tópico como fiz o meu processo de controle e até hoje colho os benefícios, mas, uma coisa é certa, quando você entra nessa situação perdemos o caminho. Fiquei um bom tempo procurando sentido para vida, ou seja, uma razão para viver e a depressão é assim, ela lhe traz momentos da sua vida para lhe mostrar que você é um fracassado em que você é errado.

A todo momento ela tenta colocar a culpa dos erros de algo na sua vida como sendo suas, por exemplo, eu me culpava por perca de amigos, perca de relacionamento, porém, não era bem assim, cada qual com a sua parcela de culpa e demorei a entender isso, ou seja, uma busca de amadurecimento no dito popular na marra, ou seja, rápido sem um processo parte por parte.

Quando estava deprimido culpava as pessoas que fizeram algo comigo, porém, nunca me avaliava, mas hoje, esqueci essas pessoas e tomei o meu caminho.

O nosso caminho somos nós que iremos trilhar, a vida está aí para ser vivida, muitos irão rir dos seus objetivos, porém quando isso acontecer olhem para eles, se quer movimentaram para vida.

Nós ao movimentarmos colocamos as pessoas que nos criticam para se movimentarem, eles vêm que o resultado está ocorrendo na sua vida e querem saber como.

Não há mal algum em procurar profissionais para dialogar sobre a nossa saúde mental, quem fala que quem precisa de psicólogo ou psiquiatra é doido são pessoas que tem o medo de fazer uma regressão naquilo que te afeta em todos os seguimentos da vida, ou seja, o passado.

Algumas vezes não gostaria de tocar no passado, ele é doloroso, porém, hoje acho muito bom, estou mais leve mentalmente, me aceitando mais, me amando mais. A depressão mediante acompanhamentos em outras pessoas já destruíram famílias e até mesmo relacionamentos, as vezes as pessoas não estão preparadas para aquela situação onde o abandonar é a saída do que conviver com a situação.

**O amor próprio**

O Senhor, contudo, disse a Samuel: "Não considere sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O Senhor não vê como o homem: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração". 1 Samuel 16:7

Certa vez ao conversar com o meu consultor espiritual sobre os problemas conjugais que havia passado ele me disse algo profundo se havia reciprocidade da minha parte. Fiquei pensativo nesta palavra e ele me disse para pensá-la com carinho, confesso que naquele momento me deu uma raiva porque lhes digo, somo pessoas que não contentamos com a palavra pensar, queremos respostas a qualquer custo.

Em casa, pensando na dita palavra reciprocidade realizei uma busca no dicionário e a frase correspondência mútua. Não sentido bem apenas com esta resposta busquei se havia mais coisas e descobri que há um segredo.

Funcionamos como chaves motoras, elas ligadas em momento certo fazem um diferencial em nossas vidas. As vezes você pensa que temos que ser bem financeiramente, cheio de mulheres, carros elegantes, rodeado de pessoas, ser o centro das atenções e por aí seguimos.

O segredo não é esse, o que adianta isso tudo se não estamos espiritualmente conectados com nós mesmos, vou mais além, o que adianta querer amar algo se não estamos sendo capaz de nos amar primeiramente.

A proposta é o amor próprio, não um amor próprio de orgulho, é aquele amor em poder ver que você é capaz de se amar, ou seja, veja a loucura, se eu cuido do meu corpo com alimentação coerente resultados eu vou ter e assim sendo quando estiver em um relacionamento e a pessoa querer terei a capacidade em ajuda-la. Se você tem amor pelo seu trabalho, quando estiver com alguém você será capaz de fazer com que essa pessoa crie um amor pelo dela. Isso serve nos ciclos de amizade, familiares e outros também.

Nós não somos felizes com as nossas vitórias porque a vitória do próximo é mais saborosa, o carro do próximo é melhor, a companheira do próximo é melhor, ou seja, vivemos em algo competitivo no qual temos que mostrar a todo momento que estamos bem.

As redes sociais é exemplo disso, demorei entender, lá as pessoas meu caro está sempre feliz, lá as pessoas vivem uma espécie de Alice no país das maravilhas, lá é onde tudo pode, o velho ditado o que acontece no Facebook fica no Facebook. Ali todos se mostram como voltados as causas sociais, que amam a sua família mais que tudo, que o seu romance ali é único e que nunca é abalado.

Queria lhe convidar para uma imersão nesse momento, chegue nos seus pais e pergunte como era a corte antigamente e pergunte sobre o que acham na atual corte.

Amor próprio é você respeitar o seu corpo e criar um respeito com o corpo do próximo, ou seja, aquilo que não quero de ruim para mim não quero para o outro.

Devemos nos dar a dignidade para algo, ou seja, nós no nosso íntimo ser feliz, fazer aquilo de forma positiva que nos faz bem. É uma libertação e não pode ser visto como um cárcere.

Certa vez pensando em amor próprio pude observar que mal conhecia o meu corpo, os seus limites e não há nada pior em que você habitar em um território sem lhe conhecer, quando acontece algo ficamos assustados.

Quando falamos de amor próprio não é apenas sentimental, falamos do respeito que a pessoa nutri por si. Costumo usar o exemplo do autoflagelamento do corpo baseado em comida, aplicação de anabolizantes por atletas etc. Nosso corpo é sagrado.

Bastou tempo para entender que sou uma criação de Deus, ele criou os meus pais e me geraram. Deus criou nossos corpos, de forma muito especial. Por isso, cada um de nós deve cuidar do corpo e tratá-lo com respeito. Nosso corpo é um templo sagrado e isso é claro para nós em [Coríntios 6:19-20](https://www.bibliaon.com/versiculo/1_corintios_6_19-20/).

Ao se amar você passa a compreender que o foco das coisas ao seu arredor não é você, vivemos questionando o porquê das outras pessoas estarem de mal humor achando que tudo é por algo que fizemos e aquela sensação de culpa a todo momento.

Devemos ter em mente que vivemos em sociedade e além disto temos o livre arbítrio das nossas escolhas para vida. Escolhemos onde trabalhamos, escolhemos com quem nos relacionamos, permitimos que pessoas nos firam sentimentalmente, permitimos sermos julgados por outros que poder ser pior de que nós no meio da sociedade.

Quero lhe convidar para fazer a seguinte reflexão, imagine o mundo todo, todos os problemas que você imaginar, mortes, miséria, animais abandonados, drogas, famílias destruídas, relacionamentos destruídos, amizades destruídas, guerras, crianças abandonadas, idosos sendo maltratados, imagine isso tudo e você absorvendo para si. O que irá ocorrer é que você não é o salvador do mundo cara. O mundo tem as suas peculiaridades de ser o mundo, por incrível que pareça as pessoas se dão bem no seu mundo.

Quando li o capítulo enxergando a vida do ponto de vista de Deus do livro “Uma vida com propósitos” de Rick Warren ele transmitiu uma mensagem que teve significado na minha vida que consistia em como você define sua vida determina seu destino. A perspectiva irá influenciar a maneira pela qual você investe o tempo, gasta o dinheiro, usa os talentos e valoriza os relacionamentos, é isso que precisamos no nosso “eu” próprio.

**A minha saúde**

“Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo corra bem, assim como vai bem a sua alma.” 3 João 1:2

Gostaria de ter um diálogo aberto com você, principalmente aos homens, é importante este diálogo entre nós, não pense que é fácil escrever sobre esses eventos, mas precisamos nos unir mais.

Qual foi a última vez que você fez os seus exames de rotina? Verificar tudo no seu biológico, vamos falar mais abertamente, como está o piupiu, a próstata, a saúde mental, como anda essas coisas? Não podemos ter vergonha quanto a isso, o nosso criador disse que é para termos uma boa saúde, que a nossa alma esteja bem.

Conversando com o meu mentor, Pastor Lucas, pessoa de uma coração enorme, questionei ele porque na minha vida estava um vazio e lembro de falar que estava empregado, havia passado no mestrado, atividade física estava fazendo, havia alcançado a minha meta que era o emagrecimento mas faltava algo e ele me disse que era questão de espírito, aquela essência espiritual.

A minha saúde estava debilitada, com problemas novamente de depressão. Me recordo que a depressão e ansiedade bateram tanto no começo de março que ir ao serviço estava difícil, já havia virado uma sentença para mim.

É ruim você ir para o serviço e ter que sorrir para os colegas de trabalho quando está deprimente, sabendo que eles não tem nada haver com seus problemas, são pessoas, a todo momento quando você está fragilizado com algo em que não há canto para dar sentido a sua voz, ou seja, poder falar e te escutarem e até mesmo chorar com você não há.

Fragilizado nesses dias veio ideias suicidas novamente na minha vida, mas dizia a mim mesmo que iria sair disso, estava sem referência de amizades e de relacionamento. Muitos falam para mim que eu tinha a minha família e sim tenho e os amo de todo coração, meu pai, minha mãe, meus irmãos, meu cunhado nunca deixaram de me dar palavras de conforto na vida e sabiam o que eu estava passando.

Certo dia, um dia calmo, liguei no serviço e havia dito que não iria, não sentia bem, ficar em casa e pensar, minha amiga de trabalho Bethânia havia entendido o que estava passando e ela disse que iria superar e ao desligar o telefone me veio uma crise de choro. Quando estamos em depressão qualquer situação nos põe para chorar.

Em casa nesse dia, minha mãe chegou no meu quarto e pergunto se estava tudo bem e disse que sim, estava tudo bem, mãe sente quando não está bem, logo ela me disse que iria descansar um pouco no quarto. Passado alguns instantes havia pensando comigo ir ao quarto dos meus pais e se deitar aos pés da minha amada mãe e contar tudo no tom de pedir ajuda e ao chegar no quarto escutei a minha mãe chorando e me lembro das palavras “Jesus o que está acontecendo com o meu filho? Ele não está alegre, triste, sei que ele não está bem”, aquilo doeu em mim.

Retornei para o meu quarto, lembro certo deste dia 17 de março, dia esse que ficou marcado na minha vida para sempre. Ao entrar para o meu quarto, comecei a chorar e pedir para Deus me tirar desse sofrimento e com as seguinte palavras chorando “Deus, você me tirou o namoro, me tirou amigo, me tirou a alegria, não há porque de estar nesse mundo, minha mãe está chorando por minha causa, não sou um bom filho, só trouxe desgraça para essa família, Deus! Me leva, cansei desta vida, faça isso por eles, não por mim.” Por não ter resposta, cheguei na janela do meu quarto e apontei para o seu “Você não existe, você é uma farsa” e deitei a base choro e isso o choro veio mais forte e não sabia o que estava ocorrendo.

Desesperado com tudo aquilo agi novamente como um ridículo, postei na linha do meu status do WhatsApp a seguinte mensagem “chega! Não aguento mais essa vida”, passou-se alguns segundos uma pessoa mais que especial, e muito especial mesmo entrou em contato me dizendo “Cara! Para de postar essas merdas, alguns dias te acompanho e você tá só se afundando” e me deu uma vontade de dar uma má resposta, mas disse a mim mesmo ir com calma e ver o que a pessoa queria me dizer.

Grande Lays, havia conhecido em uma especialização que fizemos pela Universidade Federal de Goiás, se quer falávamos direito nas aulas, mas, devido ao grupo e por ela ter chegado novata na cidade e transferido à especialização ela entrou em contato comigo e havia me passado o seu telefone para incluí-la no grupo dos nossos estudos.

Ela havia me indicado um casal que estava realizando um trabalho com jovens em Goiandira e esses eram Pastor Lucas e Sua esposa Thaynara, pessoas de um coração enorme voltado a Cristo e humanamente que estão com um propósito de fé inteligente.

Quando falo de saúde é isso, pessoas que te ajudam a restabelecer aquilo que falta conexão no seu corpo. Nós homens muito das vezes não procuramos ajuda por orgulho e quando vamos procurá-las a merda já está pronta e muito das vezes não há como reverter.

Não entrei muito neste tópico sobre a minha conversão pois dediquei um capítulo específico para esse assunto.

**A ajuda vem de onde menos se espera**

“Pois eu sou o Senhor, o seu Deus,  
que o segura pela mão direita  
e diz a você: Não tema; eu o ajudarei.” Isaías 41:13

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês.” Mateus 11:28

Olha que loucura a nossa vida. No tópico anterior havia dito das pessoas que me ajudaram, pessoas que se quer havia um contato e hoje tenho uma admiração e um carinho enorme.

Escrevo esse livro em um linguajar para os jovens, é importante os jovens buscarem conhecimento.

Quando a pessoa fala que te ama dependendo da carência nós até nos apaixonamos, uma espécie de amor à primeira vista, risos. No culto de um certo domingo, ao final sempre tem aquela questão de o pastor pedir para abraçar uns aos outros e desejar uma feliz noite e uma ótima semana, pensei comigo, eu estou arrebentado, destruído por dentro como irei fazer isso, mas antes disso vamos voltar um pouco.

Nas postagens que havia feito no WhatsApp, como dito no tópico anterior, se não leu não sabe o que está perdendo, havia dito de uma amiga que me indicou pessoas para possivelmente me ajudarem.

Entrei em contato com o Pastor e pensei comigo é mais um que quer rebanho para a igreja, a princípio eu não iria e estava no banheiro de casa quando recebi a mensagem dele dizendo “aguardo você amado no culto de hoje para falarmos”, pensei comigo não estou fazendo nada vou lá.

Ao chegar no prédio da igreja ele me recepcionou e no final do culto fomos falar sobre as coisas, chorei porque ali havia me dado voz para colocar para fora tudo o que estava acontecendo, precisava que fosse pessoas fora de casa.

Olha, na nossa casa sempre os nossos familiares estarão do nosso lado, seja o que for, temos que entender é a nossa família, o mundo pode acabar em guerra lá dentro, mas, deixa outro de fora querer brigar com um de dentro de casa, a guerra lá dentro acaba e começa os ataques aquele que falou mal de algum da família.

Após contar todo o ocorrido da minha vida havia lhe dito que estava indo na igreja católica, porém, lá não havia obtido assistência e as vezes até mesmo por não ter procurado da forma correta, mas, o coração não estava bem lá, e nisso contei que estava empregado, minha família era boa, não possuía vícios, algumas metas haviam alcançado e que aguardava apenas a entrevista do mestrado para ser feita e que ao certo não passaria, não sentia preparado.

Logo após me ouvir, o Pastor me pergunto o que mais me incomodava e eu lhe disse que tinha umas duas semanas que não dormia direito e era apenas choro atrás de choro. Ele orou e me disse que essa noite seria um sono bom e havia dito que precisava, estava muito cansado, tantas coisas acontecendo e eu nem sabia por onde começar.

Ao chegar em casa havia dito para Deus que queria ter um sono melhor a noite, não estava bem, não fiz orações nada, apenas falei com ele como se fossemos amigos, se quer nem os medicamentos estavam deixando eu dormir, o corpo cansado e muito.

Quando deitei lembrei apenas do meu pai me chamando achando que haviam entrado no quintal de casa, lá vamos nós olhar, lembro do meu pai contar que havia escutado barulhos mas não achamos nada, voltei novamente para a cama e dormi o melhor sonos que não havia tido dos dias anteriores.

Ao pensar naquele sono bom na segunda – feira, pensei que não haveria novamente, recebo a mensagem do Pastor se eu poderia ir ao Prédio da Igreja para orarmos e como não estava fazendo nada resolvi ir.

Oramos e oramos, voltei para casa novamente um sono excelente e assim estou até os dias de hoje.

Precisei de uma terceira pessoa me mostrar que a minha vida era importante não apenas para mim, mas para a minha família, para aqueles que se dizem amigos meus, uma piada a parte, quais, risos.

Sinto honrado por ter pessoas sábias na minha vida, em Provérbios 2:20 já nos dizia que, “entretanto, a sabedoria te fará andar pelo caminho dos homens de bem e aprenderás a guardar a vereda dos justos.” Devemos procurar pessoas sábias que nos apontam a direção nos questionando o que queremos das nossas vidas.

Mediante esta ajuda passei a ajudar outras pessoas com os mesmos problemas que passei, isso é gratificante, certa vez um amigo falando em questões suicidas e eu sem saber o que poderia ser feito resolvi lhe escrever uma carta de próprio punho falando a importância que ele era não só para mim e para a sua família mas para Deus. Hoje sinto honrado em saber que ele está fazendo um curso superior na faculdade e o melhor de tudo o curso que ele queria.

Me lembro do dia em que ele havia passado no vestibular ter me ligado e apenas disse “Mano, obrigado por ter me ajudado com redação e eu lhe disse que não foi eu e sim ele, dizendo ainda que ele era capaz apenas não estava enxergando isso”, fiquei feliz por isso.

Outra vez, uma pessoa no Facebook entrou em contato no mensager, havia dito que queria falar comigo, fiquei assim, sem entender, a mulher era casada e com receio da conversa lhe disse de cara que não era homem de rolo e nem estava para algum tipo de relacionamento.

Ela me disse o seguinte “olha, não é isso, entendo, acompanho as suas publicações e sei o que passou, apenas gostaria de pedir que orasse por mim, ando fragilizada, cansada, quando você disse em uma palestra que teve tendências suicidas eu lembrei de mim” logo busquei informações da mesma e lembrei de uma palestra que havia feito em Catalão e disse que iria orar.

Dias depois a mulher entrou em contato dizendo que se sentia melhor, que estava bem e me agradeceu, perguntou onde trabalhava e com receio de falar lhe disse e a todo momento com receio, certo dia chega uma encomenda, um vale no meu nome para escolher algo em uma loja de roupas, fiquei grato.

O quero dizer com isso tudo é que ao ajudar o próximo recebemos ajuda, não estamos na terra para ser isso ou aquilo outro, se Deus quer que sejamos algo seremos algo, é incrível e hoje eu acredito.

Ah, Renato então a pessoa que é pobre é porque Deus quer? Não digo isso, Deus nos deu o livre arbítrio de fazer as coisas melhores e ajudar o próximo, a questão que confundimos miséria com vontade de Deus, aliás, temos a mania e eu fui assim de acusar Deus em tudo que há de errado na sua vida.

Certa vez, antes de me entrar a Deus, conversando com uma pessoa sobre os problemas dela da vida lhe disse que era para ter FÉ a pessoa vira e me diz QUE DEUS É ESSE, ONDE ESTÁ ISSO, pobre coitada espero que algum dia fale com ela e se já tiver falado que seja positivo, são coisas assim que nos incomodam.

Não estou dizendo que a religião salva, aliás, ela mata, religião é a culpada dessa situação em que vivemos, morte e miséria em busca de uma única coisa PODER.

Quando falo de Deus é o seu íntimo ligado a ele, o que você tem feito para ser digno de ajuda dele, pensamos, você acha justo matar alguém e logo pedir a Deus para que não seja morto? Acha justo não dar o que de comer a um necessitado e fazer desperdícios alimentares? Acha justo pedir para não ser traído no relacionamento sendo que você vive falando mal da sua companheira, lhe maltratando ou coisas do tipo?

Falo isso porque foi um processo de amadurecimento que estou passando e vivendo ainda. Uma coisa é certa a ajuda sempre virá de onde menos você espera, quando falo isso não é qualquer pessoa e sim pessoas sábias.

Pessoas que querem que você vá para o mundo farrear para se anestesiar de problemas são muitas, amanhã o show passa, amanhã a cachaça passa, amanhã a risada passada, mas aqueles problemas que você se anestesiou estão lá esperando o momento certo para voltar para mais uma vez você procurar essas coisas novamente que irão fazer com que você perca a sua dignidade pouco a pouco.

**Atividades físicas**

“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. Todo atleta em tudo se domina; aqueles para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível.” Coríntios 9:24,25.

Olha que incrível, neste tópico conto um pouco da minha história em atividades físicas que me fazem ter sucesso na vida.

Muitos devem ter pensado o seguinte: “E aí como ficou ele com a dieta? Fez ou não? Será que conseguiu? Usou remédios? Fez cirurgia?” e a melhor de todas dos tempos atuais “Será que ele usa drogas?”.

Todas essas perguntas não há um menor sentido, a pergunta apenas que você deve fazer é: “Como faço para ter foco?”. Ter objetivos em metas e não fazer algo por fazer.

Lembra de falar com vocês que não somos o foco? Então. Lembra quando falei de pegar o mundo todo e colocar na nossa mente? Então. O que quero dizer é o seu foco para o mundo e não o foco do mundo para você. Não adianta querer ter uma vida estável ficando sentado apenas orando, as bençãos está no altar para serem buscadas e não vir através de Sedex.

Pergunto a você: qual o seu comprometimento com a sua saúde? Você já se deu alguma oportunidade? Quantos dias foi essa oportunidade? Você disse não alguma vez para algo que saberia que te afetaria na saúde? Quantas vezes? dou um tempo a você, papel e caneta nas mãos e faça essas anotações e responda a você mesmo. Tive que fazer isso meus caros, quando me dei a oportunidade da dieta eu fiz isso.

Existe uma modinha recente no nosso país em querer causar a desqualificação de esportes, conheço pessoas que chegavam ao ponto de falar que o esporte dele era melhor a qualquer outro esporte. Conheço pessoas que fazem diversos esportes e aprendem pela metade, conheço outros que sabem diversos esportes e por aí vai, mas, a pergunta é qual o esporte que você gosta? Recentemente descobri o gosto pela corrida e aquilo sou sincero é chato, mas, não existe coisa mais prazerosa em que colocar um fone de ouvido correr 5 km ou até 10 km. Por dia corro 10 km e fico feliz e quando não vamos faz uma falta enorme.

Há pessoas que fazem o esporte de forma mecânica, acham que estão aliviando em algo, porém, estão frustradas por não aprender mais alguma coisa em sua vida. A pessoa persiste e persiste por tempo naquilo, em alguns esportes pegam faixas, em alguns esportes viram líderes e por aí vai, mas, lá no íntimo estão frustradas porque não sabem ao certo de evoluíram ou se é algo que está sendo usado para lhe segurar naquele ambiente. Quando falo isso há profissionais excelentes, mas há outros que as vezes ficar em casa aprendendo por videogame é melhor do que todas as vezes voltar machucado para casa.

O esporte é importante ele tira o mal-estar, a sonolência, o seu dia rende, alivia o estresse, combate a depressão, aumenta o nível de energia psicológica, predispõe a mente para a meditação e produz um sono reparador, aumenta a vigor sexual e reduz os níveis de ansiedade. Por incrível que pareça no ambiente religioso o benefício é que cria as condições apropriadas para o jejum e a meditação e predispõe a mente para entrar em contato com o Espírito Santo, realizando uma atividade devocional de qualidade.

A atividade física revigora a pessoa, mostra o seu potencial em querer cada vez mais progredir na vida, crescimento, amadurecimento, cria laços de reciprocidade, amizades, coletivismo em prol de um resultado, ou seja, um pelo outro.

Lição de casa, chame um amigo ou amiga, alguém da família se possível todos para embarcar nessa, faça caminhada, coisas leves, tranquilas, se quiserem coisas mais agitadas para o corpo procure profissionais coerentes que irão te auxiliar nesta jornada.

Havia dito que estava com 130 kg e ao longo do meu processo fazendo tudo de forma correta cheguei a casa dos 85 kg em apenas 4 meses e meio, hoje meu peso é 75 kg de pura saúde, não foi preciso de fazer qualquer cirurgia coisas do tipo apenas com alimentação saudável e não foi comendo coisas cara não e sim sabendo comer de forma eficaz e coerente.

Pratico atividades físicas, como disse correr, faço musculação, tenho um personal traine que me acompanha, nutricionista e cardiologista, tudo com qualidade para ter uma vida segura e equilibrada.

Viver com saúde é muito bom, é ter a certeza de que você irá colher uma vida madura e saudável ao lado de quem você ama e quando fala em amar pode ser amigos, família, cachorro, namorada etc.

Só quero pedir a vocês que não confundam o dizer “estou bem da forma que estou” e logo estar procurando meios para obter resultado, infelizmente não somos felizes como somos e não há mal algum buscar por melhorias.

Certa vez ouvi de uma pessoa em termos de saúde o seguinte dizer “meu corpo, minhas regras” e a pessoa passou a criticar quem fazia atividades físicas mas lá no fundo a pessoa estava frustrada com ela mesma e pasmem fazia atividades físicas e a questão era que não alcançava resultados, então, cuidado quanto a isso, lembrando o foco não é você e nem a outra pessoa e sim a qualidade de vida que você pode ter em dormir bem, acordar bem, evitar uso de medicamentos, comer bem, qualquer roupa que vestir fique bem em você, se sentir radiante e não se ver refém de algo que não agrega na sua vida.

Lembrem-se que o nosso corpo é algo gratificante, ele nos sustenta para grandes batalhas e até mesmo está conosco nas derrotas, Coríntios 6:19-20 nos fala que “o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de vocês mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.” Espero que façamos valer a pena esse presento nos dados, com todas as suas situações ele é um presente, o santuário de Deus, que são vocês, é sagrado.

**Uma vida com Deus**

Respondeu Jesus: "Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vem ao Pai, a não ser por mim.” João 14:6

“Pois em ti está a fonte da vida;  
graças à tua luz, vemos a luz”. Salmos 36:9

Constantemente as pessoas que buscam Deus são criticadas por outras pessoas. Certa vez, falando com um amigo, ele me disse a seguinte frase “Poxa cara, agora você não poderá ir mais em festa, você sabe né? Ah! Você sabe também que não poderá beber e vai ter que andar com a bíblia debaixo do sovaco”, a certo ponto comecei a rir e ele logo disse em expressão de jovem “Tá me tirando mano?” e disse a ele que havia achado engraçado.

No decorrer da nossa conversa sobre outros assuntos ele me disse “Cara sei como você pode fazer, basta apenas irmos em outras cidades para as festas e fica por isso mesmo, ninguém fica sabendo” disse a ele, não preciso fazer nada escondido de Deus não mano, ele morreu por mim na cruz para salvar dos meus pecados.

Com essa resposta ele ficou entediado e me disse que seguir Deus é difícil e eu disse que não, ele não nos impede de ir em festas, ele não nos impede de beber, o que ele impede é o exagero e outra os ambientes somos nós que construímos.

Chegamos certa fase de nossas vidas em que procuramos um amadurecimento especial, diversificado, longe de certas questões que passam a nos incomodar com a vida.

Quando fazemos a opção por não beber ou fumar há algo que nos afetou quanto a isto. Recentemente em um Show com um amigo o cara bebeu tanto que se quer pude aproveitar o show, estava eu lá cuidando de bêbado e por sinal rindo, mas, estava fazendo o meu papel de bom amigo.

Outras vez, em uma festa de uns amigos presenciei uma moça bêbada arrancando a roupa e os que diziam “amigos” tirando fotos e enviando para grupos de aplicativos de comunicação social.

Procurei dar um sentido para essas loucuras e até agora não encontrei, há momentos que não nos imaginamos nesse tipo de ambiente ou universo, que seja, mas não nos imaginamos, passa um filme na cabeça quanto a isso.

Uma vida com Deus é saber se dar o respeito ao próximo, respeitar suas origens, crenças, sentimentos, significados, em Marcos 12:31 nos fala para “amar o teu próximo como a ti mesmo” e isso é reciprocidade. Não há pecado da forma que a pessoa veste, não podemos ver assim, justificar uma pessoa pela sua vestimenta é uma crueldade de um tamanho.

Quando passamos a ver a pessoa com sentimento e força o que realmente ela é de forma nu estamos prontos para o mundo. Quando falo de forma nu não é pedir para a pessoa ficar “pelada” não e sim sem as cascas de derrotas que a vida trouxe.

Estamos no mesmo barco, se afundar afundará para todos, como tratamos as pessoas ultimamente, se falamos que somos irmão em Cristo que amor é esse de ódio em que uma religião é melhor que a outra, um pastor é melhor que o outro. Estamos pecando e vivendo dentro de quatro paredes pedindo perdão, isso tem que parar.

Sentimos prazer em comprar bebidas para nos embebedarmos e deixar o fruto do nosso ventre, o filho, passar fome em casa. Sentimos prazer em cuidar da mulher do próximo ao invés de cuidar da linda esposa que temos que casa que nos ajudou a crescer na vida.

Vejo jovens destruindo suas vidas por causa de pornografia, sentindo bem em se prostituirem, um dia com uma e um dia com outra, parece uma procura pela carne, uma espécie de urubu humano sentimental.

Se quer conseguimos deixar o amor de Deus entrar em nós, vemos Deus como a pior pessoa, se estou ruim no trabalho é culpa de Deus, se estou ruim no relacionamento é culpa de Deus, se estou endividado é culpa de Deus, se alguém morre vitima de arma de fogo é culpa de Deus, até quando Deus continuará sendo culpado pelos erros do livre arbítrio do ser humano? Lamentável essa postura nossa em querer tudo rápido. Vejo jovens casando aos 16 anos sem se quer saber escrever o próprio nome, vejo moças de 13 a 18 anos gravidas sem saber quem são os pais e isso não é culpa de Deus é o livre arbítrio em que ele lhe deu acreditando em você que iria fazer a escolha melhor para a sua vida.

Somos contaminados pela inveja humana, a todo momento a nossa dignidade e honestidade é colocada a prova. Hoje o discurso é ser fiel a algo e se você não segue a ideia de algo você não server para aquele determinado grupo. Há grupos que querem apenas poder e não há nada para oferecer, seus líderes conseguem usar de forma errônea que tem um Deus por trás de tudo aquilo que ele faz e lhes pergunto: Deus quer o nosso mal? Deus quer a nossa morte ligado ao vício? Deus quer que usemos nosso corpo para prostituição? Deus quer que usemos a carne para flagelar a outra carne com torturas? Precisamos mudar a nossa visão uma vida com Deus, como disse, a benção está lá no trono, bastamos ter um pouco de dignidade e dizer a nós mesmos QUERO MUDAR.

Mudar não é simples, demanda amadurecimento, procura, viver, refletir, as vezes é necessário abrir mãos de algo em prol daquilo que nos dignificará.

**Conversão**

“E se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e buscar a minha face, e se converter dos seus maus caminhos, então, eu ouvirei dos céus, e perdoarei os seus pecados, e sararei a sua terra.” Crônicas 7:14

“Porque o Senhor, vosso Deus, é piedoso e misericordioso e não desviará de vós o rosto, se vos converterdes a ele.” Crônicas 30:9b

“E disse-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para perdão dos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo.” Atos 2:38

Certa vez falando com um amigo ele havia me dito que conversar para que possa aceitar a Jesus seria ter uma vida regrada, ele havia me perguntado se estaria disposto em abrir mãos das coisas mundanas.

Nesse processo comecei a pesquisar o que seria vida mundana e a vida mundana não estão em shows, não está em uma social com os amigos, a vida mundana está naquilo em que não nos agrega valores.

Geralmente, a ideologia mundana é considerada como regra de conduta comum e normal na vida da maioria das pessoas, mas essas práticas não estão de acordo com a ética e os valores cristãos e isso vemos em João 17:16.

Você participar de locais em que fazem uso e abuso de substâncias químicas constantemente basta você olhar o que isso faz na família a destruição devido a esse processo. Quando há uso excessivo de bebidas podemos notar à violência doméstica constante.

Perdemos muitos valores no decorrer do dia com pensamentos negativistas sobre nós mesmo, a inveja sobre algo, o ressentimento, o ato de vingança, constantemente queremos realizar algo que cause prejuízo ao próximo, não conseguimos ser felizes com nós mesmos, tentamos medir a nossa felicidade em decorrência das vitórias do próximo.

Quando entrei para a conversão, melhor dizendo, aceitação de Jesus, não foi por uma moda e sim por amor. Deus já havia me dado indícios do que havia me livrado e do que estava por vir na minha vida e constantemente me preparando.

Quando estava no alto índice de depressão chegava a pensar coisas absurdas, aquela vontade constante de dar um fim na vida e pessoas sábias passaram a me ajudar, torno a falar, tenho uma gratidão enorme pela minha família que sempre esteve ao meu lado, isso é importante.

Muitos irão falar que ao se converter você terá que negar tudo do mundo e as coisas não são assim, temos que entender que existem culturas, existem pensamentos, existem sentimentos positivos em nossas vidas. Quando falamos em negar o que é do mundão é o exagero, a incoerência, a falta de solidariedade, por pior que seja a pessoa o desejo de matá-lo ou até mesmo matá-lo.

Outra causa polêmica é ser adultero na sua vida conjugal, algumas pessoas já passaram por isso seja traindo ou sendo traído. Certa vez em um diálogo com uma amiga que havia recentemente separado ela entrou em contato comigo e disse que seria o único a lhe ajudar sobre esses problemas e lhe indaguei o porque seria eu e ela disse que sentia isso em mim e em tom de brincadeira lhe disse “está amarrado em nome de Jesus, está louco em passar por isso?” e caímos na risada por telefone, mas o caso dela era por ter sido traída e marcamos de nos encontrar no desenvolver da conversa percebi que havia outras coisas a mais e que ela havia feito a primeira traição.

Ao conversar com ela sobre isso ela me disse que sentia-se mal por ter guardado isso por um bom tempo e que isso criava um certo sofrimento no seu relacionamento em que foi deixando esfriar devido as pressões por agir daquela forma por achar que a pessoa estava fazendo aquilo com ela e logo acabou acontecendo.

Quando você converte em uma vida para Jesus essas coisas não deixam de acontecer devido a relação não estar em suas mãos, ela não depende apenas de você, depende do outro, por isso, quando falamos em amar a Jesus primeiramente não é que seja uma pessoa no dito popular “crente ao extremo” e sim você ama a Jesus, se apega a algo que lhe fortalece, lhe dá uma base de vida para crescimento e quando isso ocorrer em sua vida saberá onde buscar respostas.

Nunca estaremos prontos para converter, já ouvi de pessoa dizerem que precisa perdoar fulano, que precisa disso ou aquilo na vida, que precisa do chamado de Deus, bom, só tenho algo para lhe dizer, morrerá esperando, a benção está lá para ser alcançada e isso é um propósito de vida.

Vamos ver a seguinte situação, imagina você idealizar que quer fazer algo diferente para alguém em sua vida, por exemplo um jantar surpresa, mas você não sabe cozinhar mas quer e quer fazer esse jantar com o seu conhecimento, você buscará o que irá ser feito e manterá o segredo a todo tempo para a pessoa quando chegar o momento a pessoa em que você preparou o jantar ao ver tudo aquilo sentirá a pessoa mais grata e valorizada e isso é algo surpreendente, você amar o seu próximo com a si mesmo. Agora pense por outro lado, você quer agradar a pessoa e diz a ela que irá levá-la para comer fora e que irão comer tal coisa, estamos impondo algo aquela pessoa sem saber dos seus gostos. Mas, Renato, quando você prepara a comida você não sabe se a pessoa gosta daquilo? Meu caro, meu caro, a questão não são é essa é o amor que ali está sendo posto.

Cristo ele prepara tudo de forma carinhosa para nos receber, a festa está toda pronta com carinho e amor, basta apenas que você aceite seu convite e não fique triste com as surpresas, amo de verdade tudo que acontece na minha vida é uma reconstrução a cada passo.

Converter não é você bater no peito e dizer para todo mundo que você é crente, isso é rotular as pessoas, converter é você reconhecer que você pode mais, você pode amar mais as pessoas, você pode ajudar mais as pessoas, você pode se dedicar a caridade do nosso senhor. Caridade não é você pagar em dinheiro e sim em amor, o amor em que você faz as coisas, seu tempo em que se dedica as causas de Deus.

Nós seremos humanos estamos usando o nome de Deus para nos autodestruirmos, sentimos felizes quando a humanidade não vai para frente e isso é perder tudo aquilo que nos foi dado e ensinado, o pecado nós mesmo inauguramos e nós mesmos sabemos como tirar e para isso precisamos de pessoas bondosas e dispostas.

**Pornografia**

“Façam morrer, portanto, os membros do seu corpo com respeito a imoralidade sexual, impureza, paixão desenfreada, desejos prejudiciais.” Colossenses 3:5

 “As obras da carne são claramente vistas. Elas são: imoralidade sexual, impureza, conduta insolente, idolatria, ocultismo, inimizades, brigas, ciúme, acessos de ira, discórdias, divisões, formação de seitas, inveja, embriaguez, festas descontroladas e coisas como essas. Eu estou advertindo vocês a respeito dessas coisas, do mesmo modo como já os adverti: os que praticam tais coisas não herdarão o Reino de Deus.” Gálatas 5:19-21

Esse assunto dedico ele de forma incondicional aos jovens e tenho uma lição de vida quanto a isso. Somos vítimas de uma sociedade impositiva em que a todo momento temos que mostrar o nosso valor seja em ambiente de trabalho, conjugal, amizade e até mesmo dentro do meio religioso.

Não puxamos esse gatilho sozinhos, grave isso na sua cabeça jovem, você não é o único que está passando ou passou por isso, igual a você fui vítima deste fato e isso me prejudicou muito como pessoa, me fez desenvolver transtornos de rejeição.

Em um relacionamento que tive a minha companheira tentou fazer com que eu colocasse isso para fora, tentou mesmo e me refutava quanto a isso, havia medo em lhe dizer que não sentia desejado por ela e isso tudo devido a cobranças por ouvir da mesma que não a amava, que estava com outra, que estava com rolo e coisas do tipo, mas, não a culpava éramos dois imaturos tentando descobrir a vida, ela não havia namorado de forma longa antes e eu já vinha de um relacionamento que tinha sido abusivo de tempos mas as marcas ficaram.

Um determinado dia a minha companheira me pegou assistindo um desses vídeos, ela chorou e aquilo me doeu muito, me veio na cabeça se estou com aquela pessoa o porque idealizar essas coisas, não é fácil escrever essas coisas da sua vida, mas, é importante para ajudar o próximo e isso me criou uma ansiedade na vida sexual em que diante daquilo tudo faze sexo estava tornado algo pesado na minha vida, sabe, aquele encanto naquele momento parece que havia quebrado.

Tentei lutar de todas as formas para recuperar isso e parece que as coisas estavam piorando, não indo para um caminho certo, mas, aquilo havia me servido de lição e a minha chateação quanto a isso é que nós dois deixamos nosso ego falar muito alto e perdemos o controle de tudo e fomos deixando o tempo passar para ver se aquilo passava.

A pornografia lhe destrói o tempo inteiro, é algo que você idealiza em nenhum propósito, a indústria desses filmes sejam eles curtos ou pequenos lucram com a venda do corpo e colocam aqueles atores sobe medicamentos e até mesmo aquele tempo todo de sexo não é daquela forma, sabemos que filmes demoram tempo para serem fabricados e não é o tempo todo daquela forma.

Quando essas coisas aconteceram comigo estava com a autoestima baixa por sentir feio, gordo, e careca e ainda sou, risos, mas isso me incomodava porque a sociedade estava fazendo isso comigo, me feriu bastante.

Jovem, abandone isso, se você possui uma companheira olhe para ela agora e diga “você é a minha companheira mais perfeita”, vamos melhor isso aqui, fale para ela “amor, você é a minha linda mulher”, nossa deu merda aqui, fedeu, risos, mas fale isso rindo, feliz, lhe deseje sentimentalmente não veja ela como um objeto em que a todo momento tem que haver sexo, no meu relacionamento isso acontece em que o encontrar no dito dos jovens tinha que rolar algo.

Queridas moças, vocês são um anjo na vida dos homens, vocês possuem o dom em fazer a garotada chorar e isso devido a vocês serem a geradoras dos filhos que será o fruto daquela relação.

Jovens que serão ou são pais, honre tua garota, não deixe filhos pelos cantos não, costumo brincar que no dia dos namorados é a data em que descobrimos quem está namorando e depois descobrimos quem não paga a pensão de forma coerente, quem não ama de forma coerente.

O sinônimo de amar é sofrer como dizia Zé Ramalho, isso devido aquele amor intenso em que não há propósitos e sofremos por querer algo em que aquela pessoa não nos consegue oferecer naquele momento para nós e lamentavelmente chega ao momento de partimos, depois que tentamos de tudo ao certo e não há soluções nós partimos.

Conteúdo pornográfico destrói ambos lados e isso é ruim, vivemos para amar o próximo e não por conteúdos digitais, uma idealização, loucura o que vou falar, mas, vamos falar francamente, gosta de ver mulheres turbinadas vire para a sua amada e ela aceitando diga “meu bem, irei deixar você zero quilometro”, olha é brincadeira pessoas, mas, um pouco de realidade. Vemos aquelas mulheres e homens naquele formato e acaba vindo o sonho do príncipe encantado e na verdade quando você olha para o lado chega até usar a expressão “ah, credo!”, esse é o amor que estamos construindo.

A partir de hoje diga a você mesmo que não irá aceitar mais essa situação e que irá combater isso, eu fiz e estou bem, livre desses conteúdos e foi a melhor coisa que fiz na minha vida, jejuei em 30 dias dizendo que não iria me envolver com isso e estou até hoje é libertador.

**O que seria um bom namoro ou um bom relacionamento?**

Então o Senhor Deus declarou: "Não é bom que o homem esteja só; farei para ele al­guém que o auxilie e lhe corresponda". Gênesis 2:18

Caramba! essa parte é a mais complexa de todas que eu já passei na minha vida. Me lembro dessa pergunta como se fosse ontem quando um amigo me disse o que seria um namoro bom. Estávamos sentados em uma lanchonete na cidade de Catalão após um longo período de aulas no mestrado e ele começou a contar coisas da vida dele, achei interessante e ele perguntou onde estava o erro dele no relacionamento.

Sem saber o que falar até porque havia passado por problemas conjugais e estava me erguendo resolvi arrisca em ajudá-lo nesse momento. As vezes as pessoas apenas querem voz para dizer algo e alguém que escute, sejamos solidários e por mais escutas e menos palavras, risos.

No nosso diálogo lhe disse que cobramos muito de nós, vivemos uma vida em que achávamos normal tudo que fazemos e quando arrumávamos pessoas daquele perfil queríamos mudar essas pessoas. A gente possui um ciclo repetitivo das coisas, temos a tendência muito grande em procurar pessoas com traços de semelhanças entre nós e achar isso positivo em nossas vidas, mas acabamos nos blindando para outras pessoas.

Ele intrigado com o assunto me disse que gosta da pessoa e eu disse que isso precisava ser amadurecido e ver de fato o que ocorreu, amar não algo simples, demanda conhecimento e além de tudo aprender a se amar.

Certa vez escutei de uma pessoa a seguinte mensagem “não consigo pensar mais nessa relação” e isso me intrigou no porquê disso e era como buscar respostas em algo que não havia respostas, nossa amadurecimento chega devido a um determinado tempo, me sinto honrado em estar buscando cada vez mais um amadurecimento de vida.

Não há receita para o que seria bom em um relacionamento, mas, hoje, o que tenho certeza é que o amor em Cristo como foco para esquecer que não sou o centro de tudo faz com que eu partindo desta ideia consiga ver que posso amar aquela outra pessoa, ou seja, me dedico aquele amor, em um relacionamento onde o “Eu” fala mais alto em ambos tudo irá dar errado.

Quando colocamos no centro de tudo e esquecemos que somos dois e que eles unem para ser um só a tendência é tudo começar errado, dar errado, seguir errado.

Vou contar um episódio da minha vida de loucura, certa vez estava na sorveteria com uma pessoa que namorava pedimos um açaí, muito bom por sinal, mas, quando dois ama a coisa a tendência é dar brigas, cara amo chantily e nisso pedimos e cara acabou que ela pegou a melhor parte e grilei cara porque sempre fui daquele assim em dar liberdade de escolha para a pessoa, mas logo fizemos as pazes e tal, mas assim, foi uma situação inusitada e depois disso passamos a dividir as coisas e passei a entender que era amor.

Rompimentos em relacionamentos é ruim, nos deixa desmotivado, ficamos naquele pensamento se a pessoa irá voltar ou não, se a pessoa está com outro ou não, se a pessoa que ele ou ela está é melhor que nós, as vezes tentamos passar aquele ciuminho na pessoa e por ai vai, mas, o que não pode é deixar essas coisas contaminar.

O que foi vivido foi vivido, a pessoa ao certo também está com algum ressentimento sobre isso tudo e está no tempo dela, lembrando que se ela estou com outra pessoa ou não é algo que não podemos interferir, da mesma forma que ele ou ela organizou ou está organizando a vida com outra pessoa você também pode fazer, você tem a opção de ficar só, você tem a opção em quer amadurecer para buscar um relacionamento com propósitos ou aquilo que aquela pessoa lhe oferecia ou você oferecia aquela pessoa não era o suficiente.

Não se culpe por algo que não teve um fruto que deveria ter sido positivo, melhore cada dias mais, ao longo do prazo que estou só foi onde entendi que ser feliz não era com uma pessoa do lado e sim saber amar aquelas pessoas que estão ao nosso lado, saber como foi o dia, o entusiasmo e sem pressão, quando há pressão dos dois lados um ou outro acaba surtando e a consequência é inevitável e esperamos que ela fique apenas em rompimentos e não agressões.

Atualmente esse meu amigo está namorando e fico feliz e ele me disse que era o seu consultor de entendimento para a vida e lhe disse que isso me demandou tempo, isso me demandou sofrimento, isso me demandou choros e choros. Aquela expressão que homem não chora é a pura mentira contada, isso é coisa de pessoas que são frias, não possuem sentimentos, mas, quando falo isso não é para sair chorando em qualquer canto ou até mesmo nos pés da sua digníssima, em tom de brincadeira, mulher quando vê uma coisas dessas ai que bate pior que pilão, risos.

Sejam felizes, o cinema está aí para ser visto, a banca do x – tudo está ali para trocar ideias e até mesmo ocorrer um pedido de namoro ou casamento, a sorveteria, o restaurante, uma academia, um passeio, uma viagem, vamos lá, onde foi o seu pedido de namoro ou casamento? Refaça uma visita naquele local, são essas coisas que nos colocam grande, o amor que construímos nas coisas simples, o mundo pelo mundo está perdido, mas nós temos a chance de sair desse mundo e ao menos em nosso lar construir tudo diferente.

Você que não possui um amor, se desespere não, a vida está ai, algo está sendo preparado para você, mas, não tente denegrir aquela pessoa que conviveu com você não, como disse já foi, foi vivido, foi amado da forma de vocês agora é pensar em acertos e melhorias e propósitos, como lhe disse se ela está com outro ou ele está com outra é vida que segue, não pense se aquilo teve significado apenas torça pela felicidade porque algo aprendemos com aquela pessoa, bom, eu aprendi comidas caras e bota cara, risos. Sejamos amados.

**O exército de pessoas iguais e completamente chatas.**

"Não ameis o mundo, nem o que há no mundo. Se alguém ama o mundo, o amor do Pai não está nele. Porque tudo o que há no mundo, a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida, não vem do Pai, mas sim do mundo. Ora, o mundo passa, e a sua concupiscência; mas aquele que faz a vontade de Deus, permanece para sempre." João 2:15-17

A vida em sociedade sabemos que não é fácil. A todo momento somos testados por pessoas que na maioria do tempo há problemas piores que os nossos, mas querem manter uma padronização com regras e adestramentos fazendo com que todos se comportem do mesmo modo.

Vivemos fechados em um meio social que ao invés de nos transformar para conviver em harmonia com o próximo através da caridade nos transforma em automatizados saindo frescos de uma grande linha de produção.

Todos nós somos treinados para as mesmas coisas, a manter um ritmo de vida, a ser indiferente com as pessoas, a ser aquilo que nos é ensinado dizendo que mundo é assim, do insucesso. Vivemos vidas rasas, ao invés de sermos o osso que nos sustenta estamos sendo mais e mais a pele, ou seja, estamos vivendo apenas de superfície.

Estamos criando um exército de pessoas com achismo, de pessoas – produtos – que mudam apenas o destinatário de encomenda, a origem de fabricação é a mesma, criamos pessoas que querem tudo rápido, um concurso rápido, um sucesso econômico rápido, porém, esquece que suas vidas estão mergulhadas na dor, na depressão, no egoísmo, na indiferença, se tornando cada vez mais pessoas soberbas e a possibilidade de um mundo melhor.

Demoramos a nascer, demoramos a terminar todas as etapas de estudos, demoramos a nos relacionar com o próximo, isso devido ao processo de maturidade. Negamos a nós mesmo que somos chatos, que ao referir ao próximo falamos que somos diferentes e é nessa diferença que nasce o preconceito, a briga pelo poder, a indiferença, o achar que é melhor que o próximo.

O que a nossa juventude está colhendo nessa sociedade de pessoas fracassadas é ter seus próprios sonhos mortos, a sociedade te ensina a teatralizar o seu fracasso para colocar a culpa no próximo, te ensina ser vítima e ficar estagnado na vida sem se movimentar, te ensina ser ansioso, e quando você começa as dar um basta nesses padrões ela lhe remete que precisa de medicamentos fazendo a volta aos padrões “realísticos” e cada vez mais as indústrias farmacêuticas lucram com seus rivotrils, Depakotes, Amatos, Diazepans, Buspironas, Fluoxetinas e medicamentos para estomago para manter um teatro de padrão social.

Começamos todo esse processo semeando pessoas infelizes e colhendo pessoas deprimentes que se quer haverá a possibilidade de dar fruto bom porque partem cedo devido a caírem cedo da árvore da vida, a elas são mostrados que se não encaixarem no padrão o efeito é a exclusão, um descarte, ou seja, uma fruta podre que não há o que ser aproveitado e lamentável que a nossa sociedade através das pessoas que estão matando os jovens, a sociedade está tirando o seu direito de viver.

Estamos cansados de passarmos noites em claro devido a choros, a contabilizar as nossas derrotas que as vezes são vitórias, mas por não se encaixar nos padrões sociais se tornam derrotas e no outro dia teatralizar como que a nossa noite de sono foram as das melhores, como nosso dia anterior foi excelente e se quer lembramos das pessoas que demos um bom dia, aliás, você dá bom dia porque é um padrão social, por ser uma imposição social ou por haver alguma mudança simples em você? Você fala que ama o próximo porque é um padrão social, por ser uma imposição social ou por haver alguma mudança simples em você? Você acredita no futuro porque é um padrão social, por ser uma imposição social ou por haver alguma mudança simples em você?

A verdade é que estamos preferindo ser refém do nosso silêncio e conformar com tudo aquilo que nos é dito, somos a todo momento desacreditados por pessoas próximas a nós e essas mesmas logo estão nos enviando mensagens através de aplicativos dizendo que somos vencedores, mensagens de bom dia, aliás, falamos isso em redes sociais e pessoalmente fingimos que não conhecemos, essas mesmas pessoas postam nas redes sociais fotos de estarem se sentido bem, mas, sabem que aquilo é uma irrealidade, aguardando apenas curtidas e mais curtidas para se dizerem que são amadas, mas, choram por dentro por um abraço, por um carinho, por amigos reais e por uma vida real. Essas pessoas não descobriram o amor que há nelas porque plantaram a discórdia e a essência da derrota, essas pessoas fazem parte do exército de pessoas chatas padronizadas que querem ver a derrota do próximo porque o próximo não segue os padrões, se ele consegue a liberdade ele é fracassado e não vitorioso e isso chamamos de inveja.

Estamos vivendo relacionamentos de status onde o mostrar um compromisso sério em redes sociais é sinônimo de respeito, mas, em quatro paredes estão destruídos por serem mais um soldado de exército de pessoas chatas que pensam iguais, agem iguais, deprimentes e o pior de tudo passam a ser competitivas entre um ao outro com dizeres “se não fosse comigo você não estaria onde está; você é tudo isso porque te ajudei; o que seria de você sem mim” a todo momento há a necessidade ser melhor que o outro.

Esse é o nosso exército atual de pessoas medíocres, sem propósitos, indiferentes, rasas, deprimentes, soberbas e além de tudo coberto com seus cobertores ensopados com choros durante a madrugada perguntando em que parte deu errado a sua vida e o porquê disso tudo com ela chegando a ponto de culpar Deus ao invés de analisar a sua trajetória. Infelizmente essa é a sociedade em que faço parte.

**Qual o teu melhor sorriso?**

“Então a nossa boca encheu-se de riso  
e a nossa língua de cantos de alegria.  
Até nas outras nações se dizia:  
"O Senhor fez coisas grandiosas  
por este povo". Salmos 126:2

“A alegria do coração transparece no rosto,  
mas o coração angustiado  
oprime o espírito.”  Provérbios 15:13

Rir é benefício atrás de benefício, imagina a todo momento você fechado sem se quer dialogar com o próximo, amargurado e ao menos sem motivos, então, eu era assim.

Estava em uma loja na cidade de Catalão e uma pessoa perguntou se estava passando por algum problema e quando a olhei vi que ela estava toda alegre perguntando, uma atendente simpática e logo lhe perguntei se era o seu primeiro dia no trabalho e ela respondeu que não, peguei as minhas mercadorias e segui para outro local.

No mesmo dia havia uma confraternização com amigos daquela cidade e a moça estava lá e cheguei e lhe disse lembra de mim? Ela logo respondeu que sim, você é o rapaz de cara fechada né! Começamos a rir e ela foi contar sobre a sua vida e muito interessante por sinal, para resumir pense em uma pessoa em que tudo havia dado errado e ela encontrou a saída sorrindo e ela me disse algo e falou pense sobre isso, “qual o teu melhor sorriso?”.

Dia anterior lhe adicionei no Facebook e fomos falar sobre aquilo e ela me disse que muitos acham que sorriso é algo para economizar e não que isso era algo de você mesmo, rimos porque algo bom aconteceu em nossas vidas e faz com que nós rimos. Ela me disse que acha muito engraçado que muitas famílias em festas de finais de ano batem fotos rindo com todos da família, mas a guerra é diária dentro de casa.

Achei aquilo tudo fantástico e comecei a me observar e de fato, até dentro do meu trabalho melhorou, chego nas pessoas e falo “eu te amo!” e logo falo “no bom sentido viu!” para ver que é um amor de amizade, de alegria, antes se quer chegava nos meus colegas de trabalho e lhes cumprimentavam e hoje faço isso com tamanha alegria e quando não faço as pessoas dizem “cadê o meu te amo? Cadê o meu bom dia?” isso é aprender a amar e junto com um baita de um sorriso.

Vamos fazer o seguinte, saia de onde você está, se estive no seu trabalho vá até o banheiro da sua sala ou no banheiro do seu quarto e tenta forçar um pum, já imaginou isso? Ao certo você está rindo da merda que pode sair ou você pode estar pensando que cara louco em escrever isso ou até mesmo besta, sim, louco e besta, mas estou rindo e isso que é importante vendo que você ao menos chegou nesta parte do livro é porque se interessou pelo assunto, risos e mais risos.

Fala que nunca riu de uma maldadezinha que já fez com o coleguinha, Deus está vendo você rindo lá no seu íntimo viu. Isso que é o divertido, cara, quando escrevo para você isso serve para mim também então anota aí VOCÊ NÃO É DEPRESSIVO, VOCÊ É VITORIOSO CARAMBA! Depressão é trem inventando pelo capiroto para te colocar refém dele, o tratamento está aí para você ir atrás e sorrir, ser feliz, comece o dia rindo, declare a você mesmo EU SOU IMPARÁVEL RINDO.

Rir ajuda em tudo em nossas vidas, a conquistar uma pessoa, as pessoas verem que você tem dinâmica, as pessoas quererem que a sua paz seja radiante, não há mal algum brincar, imitar algo, no meu serviço eu faço isso, é bom rir, sejamos pessoas melhores com risos e lembre, Deus está vendo você rindo do que escrevo e ele também está me dizendo aqui que essa parte do riso aqui no livro já chega se não sairá mais abobrinha, ria meu caro apenas ria.

**Técnica de relaxamento**

“Melhor é ter um punhado com tranquilidade do que dois punhados à custa de muito esforço e de correr atrás do vento.” Eclesiastes 4:6

O melhor momento deste livro deixei para a parte final, se perceberam ele é montando em forma de uma palestra ou curso a ser dado em qualquer lugar por qualquer pessoa, esse livro é uma ferramenta para você entrar em uma imersão de vivência e poder externalizar isso para outras pessoas.

Começas com a seguinte pergunta:

QUAL O PREÇO DA SUA PAZ?

Certa vez em um momento profundo de angustia e depressão, veio uma crise de ansiedade forte, passei um dia inteiro chorando e uma amiga a todo momento falando comigo que isso tudo iria passar, está lá a grande Luana, amiga essa que abraçou a minha causa e veio comigo até o final nesta batalha.

Passei a estudar causas de depressão e ansiedade, recordo que fiquei uma semana afastado do serviço por motivos de saúde e aquilo para mim foi uma sentença cruel, não podia fazer atividades físicas e ao menos ficar saindo devido a uma infecção urinária.

Devido a este fato ficava agitado, a única coisa que havia eram livros e internet, era um isolamento total e em que passava o tempo acamado e isso me contrariava ao ponto de chorar, pois, tinha a sensação de pessoas estarem obtendo objetivos e eu parado no tempo e aquela semana me prejudicaria, a todo momento eu me cobrava.

Foi até que comecei a ler um livro chamado o “Poder da Ação” de Paulo Vieira e assisti o filme “Eu não sou seu guru” de Tony Robbins e vi que poderia cada vez mais naquele momento meu e comecei a iniciar o processo de meditação.

Hoje a minha playlist de música é motivacional, todos dos dias acordo com músicas animas, como havia dito anteriormente em algum capítulo que corro em média 10 km por dia, acordo todos os dias as 05:20 AM para realizar essa média.

Convido você a esse momento para realizar uma experiência inovadora em que será necessário: a) procure músicas de relaxamento de conexão com a natureza, é loucura mais é necessário; após b) procure sentar de forma confortável no seu quarto, pode ser na cama, no chão de forma que seu corpo fique confortável; após c) feche os olhos; após d) comece a esticar os braços para cima com os olhos fechados, com isso vai acelerando a forma de levantar os braços o mais rápido até sentir o seu coração bater mais e mais forte; após e) coloque a sua mão no peito e sinta o coração a bater e comece a fazer um trajeto na sua vida como você quer o inicio do seu dia, como será esse dia, quais as pessoas que irão fazer parte desse dia, o que será preciso para esse dia, agradeça por ter um coração bom e que tudo dará certo porque você merece aquele ar, você merece a vida, libere um choro forte que há dentro de você em que passa a se sentir aliviado com tudo que está acontecendo e sempre diga a você mesmo que o foco não é você e sim aquele que lhe deu a vida, aquele que quer que você viva para aprender com os erros e com eles acertando.

Faça essa meditação contigo meu caro que a vida lhe transformará de forma significante, faça isso todas as vezes que acordar, tire 15 minutos para organizar a sua vida espiritual pela manhã, antes de começar qualquer atividade, foque na sua via e logo depois nas coisas que irá ter que enfrentar no mundo exterior.

Para o período da noite vamos elevar essa loucura ao máximo, deitado na sua cama, pronto para dormir você irá imagina uma luz celestial, como se ela brilhasse em algo escuro e de forma forte e que essa luz irá analisar o seu corpo, percorra com essa luz todas as partes do seu corpo, corra detalhes por detalhes, aprenda a conhecer o seu corpo, de forma lenta, veja o que está acontecendo com ele, as mudanças, imagine tudo, até chegar à sua mente, mentalize coisas que aquela luz poderia fazer por você, não coisas materiais e sim grandiosas como ser feliz, respirar, alivio, sorriso e no final de tudo mentalize a seguinte mensagem “Eu venci mais um dia e estou em perfeitas condições”, você sempre será vencedor, declare isso a você mesmo que VOCÊ É VENCEDOR.

Espero que isso tudo traga a sua paz, traga luz à sua vida, na minha trouxe grandes benefícios inclusive o beneficio do perdão, saber me perdoar mais devido a tantas coisas que aconteceram no decorrer da vida e notar que sou amado por muitos, não precisamos que as pessoas declarem abertamente que nos amam e sim bastam entender o que somos capazes e nos dizer VOCÊ É VENCEDOR.

**AGRADECIMENTOS**

Grande leitor, gostaria de agradecer imensamente por ter vivido essa loucura nas minhas escritas, espero que isso lhe sirva de apoio para algo maior em sua vida, espero que isso lhe ajude a ser melhor em algo maior.

O intuito de escrever esse livro foi em por perceber que poderia sentir útil na sociedade, ajudar outras pessoas, tanto é que a minha opção foi de publicar esse livro em forma de digital com recursos do meu próprio bolso para tele chegar a uma abrangência de pessoas enorme.

Com todo carinho espero que tenha sido proveitosa à leitura, que tudo tenha ficado claro e o melhor de tudo sirva de inspiração para correr atrás dos seus objetivos.

Vida abundante não é apenas em dinheiro é felicidade, é correr atrás de um propósito de forma feliz e aprender mais com os erros do que com as vitórias, a vitória todo mundo estará vendo e a derrota é aquela em que muitos irão te criticar sem ao menos tentar, mas, você tentou, você foi e falhou e outro ao ver isso tentará fazer diferente até conseguirmos uma receita.

Espero que esse desespero angustiante saia da sua vida, que essa maldita depressão suma de uma vez e que você revigore à sua vida e que possa gritar e elogiar a todo momento a você mesmo e sempre lembrar das pessoas que te apoiaram nesse momento. Conte sempre comigo, entre em contato comigo, está aí em algum lugar nesse livro, ah! Procura aí parceiro nem tudo mastigado também.

Vamos ser felizes, vamos colocar mais amor em nossas vidas, me lembro de um trecho da música de Catedral e gosto de tocá-la muito “quem disse que o amor pode acabar, que foi que disse que o amor pode acabar” eu vou falar a você o amor só acaba quando nós acabamos de vez e isso nós juntos não iremos deixar acontecer.

GRANDE ABRAÇO E AMO VOCÊS........

FUI..............